



A CSERESZNYE
5 előnye

4. old.

MESTEREMBEREK

15. old.

MESTEREMBEREK



LOKÁCIÓ

HELYZETBE HOZZUK!

MEGJELENIK: Vecsésen,
Monoron és környékén

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!



www.lokacio.hu

2021. JÚNIUS



SICU az ezerarcú
energiabomba

2. old.

AZ ÖT ELMÉLKEDÉS
gyakorlata

9. old.

TANÁCSOK
a profi esküvői
sminkhez

10. old.

4 állatokra veszélyes
KERTI NÖVÉNY

11. old.



AZ IGAZI
CHERRY PIE

5. old.

HIRDETÉS

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS
GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS – DUGULÁSELHÁRÍTÁS



Kaposvári Péter helyi vállalkozó

GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÁS,
-KARBANTARTÁS

BAXI



06-30/662-70-87 www.gazvizfutes.eu

JUHÁSZ SÍRKŐ
JUHÁSZ-ÉPKŐ KFT.

Monorierdőn a 4-es főút mellett

Tel.: 06-20/957-8607 • 06-29/419-497

Web: sirko.109.hu

E-mail: juhaszsirko.monorierdo@gmail.com



- Gránit, márvány, mészko, műko egyedi sírkövek készítése (nem kínai)
- Betűvésés
- Gravír képek készítése
- Ablakpárkány, pultlap, kerítés fedkő
- Régi sírkövek pótlása, felújítása, tisztítása

Gránit
sírkövek



MONOR, PIAC TÉR mellett Bocskai u. 2.

H: zárva, K–P: 6–18, Sz: 6–13

Rendelés sms-ben: 06-30/549-5704

KÖVESSEN MINKET A FACEBOOKON!

fb: sarok-abc „kedvenc hentesem” monor-monorierdő

Bográcsolni
való tyúk,
kakas

Miki Papa
hidegtálai,
salátái

Ízletes házi csirke,
-tyúk, -kakas

Minden
reggel forró
rántott húsos
szendvics

Marha-,
birka-,
VADHÚS
rendelhető!

MUNKATÁRSAT
KERESÜNK!

GRILLEZZEN VELÜNK!

Grillkolbászok,
sütögetni való tarja.

Grillfűszerekkel
várjuk kedves vásárlóinkat!

Bank- és SZÉP-kártya-elfogadó hely HATÓSÁGILAG BEVIZSGÁLT MAGYAR HÚSOK

Vecsési nagyüzemi konyha
HENTEST, SZAKÁCSOT,
és KONYHAI KISEGÍTŐ
munkatársat keres
kiemelt bérezéssel.

cityfood

Érdeklődjön céges
buszjáratunkról!

Jelentkezni lehet
a 06-20/77-111-53
telefonszámon.



VÍZSZERELÉS,
DUGULÁSELHÁRÍTÁS,
CSATORNATELEPÍTÉS
FÖLDMUNKÁVAL,
KÖZMŰHÁLÓZAT KIÉPÍTÉSE
FŰTÉS, RADIÁTOR, BOJLER,
MOSDÓ, CSAPTELEP
CSERÉJE, BÉSZERELÉSE



06-70/635-7804

<http://vizetszererek.hu/>

HŰTŐGÉPEK, FAGYASZTÓK JAVÍTÁSA

**Helyszínen,
garanciával**

Telefon:

**06-30/960-8495,
06-70/426-3151**

Napos és előnevelt CSIBE, PULYKA RENDELHETŐ

fehér és színes húshibridek,
tojóhibrid, valamint vegyes
hasznosítású fajtákból.

**Napos liba és kacsa is
kapható.**



Gali Baromfifeltető, Albertirsa
06-30/350-5487, 06-53/370-047
www.galikelteto.hu



SICU az ezerarcú energiabomba

– Legtöbben a Vasmacska zenekarból ismerik a nevedet, de hozzá köthető még néhány újabb zenekar és a Dáma Lárma kivitelezése is, valamint híreket olvasol a Rocker rádióban. Milyen zenekarral állsz így a nyitás előtt a startvonalnál?

– Igen, elég aktívan vettem részt a zenei életben a leálulás előtt. Amikor a Vasmacska volt, párhuzamosan táncoltam a Zorallban, aztán jött a Zombie Jumping zenekar, Bulibanditák, közben Dáma Lárma szervezés. A hosszú kényszercsendben volt időm sokat gondolkodni, más elfoglaltságokat kipróbálni és megerősödött bennem, hogy a zene, zenélés minden túlzás nélkül létfontosságú az életemben. Még egyelőre nem hoztuk nyilvánosságra, hogy milyen zenekarral startolunk, ezt júniusra tervezzük, de annyit elárulok, hogy írjuk a saját dalokat, nagyon nagy az összhang és úgy érzem, révbé értem általuk.

– Az elmúlt időszakban a Dáma Lárma is elmaradt a Covid miatt. Mikorra tervezed a következőt?

Mi is ez pontosan?

– Szerencsére csak egy Dáma Lárma maradt el, mert a 2020-as még épp a lezárások előtt megrendezésre kerülhetett. Nagy szerencsénk volt. Így csak 2021-ben maradt el. Jövőre tervezzük a következőt. Az biztos, hogy nem hagyjuk abba, mert nagy sikere volt. Meg nagyon szeretjük is.

A Dáma Lármat az akkori Vasmacska zenekarral kezdtük el 2017-ben. Lemezbemutatóra hívtunk meg csaj zenészeket. Óriási meglepetésünkre 40 zenészlány gyűlt össze, így adtunk nevet is az eseménynek és Kelemen Ágival vittük tovább a főszervezést. Aztán mostmár mondhatjuk, hogy hagyománnyá vált. 2020-ban 53 lány zenélt az eseményen. Mindig megadunk egy témát, és a lányok úgy válogatnak dalokat, amiket eljátszanak. A dalokhoz kedvük szerint csatlakoznak a lányok, így alakulnak meg a spontán formációk, akik összeülnek pár próbára a Lárma előtt. Aztán körülbelül egy héttel a nagy nap előtt rendezünk egy főpróbát, hogy lás-

suk, ki mire jutott, hogy jó-e a sorrend, amit összeírtunk, hogy mennyi időt vesznek igénybe az átszerelések. Óriási töltetet ad az egész nekünk is és a lányoknak is. Nagyon jó érzés olyan dolgot létrehozni, ami összehozza az embereket, ahol tanulhatnak egymástól és új barátságok szülehetnek. Én sokszor ámulva nézem őket.

– Tudom, hogy óvó néniként dolgozol a hétköznapiakban. Elárulhatjuk melyik oviban? Hogyan tudod összeegyeztetni ezt a két életstílust?

– Dolgoztam nyolc évig egy 8. kerületi óvodában, itt kezdtem a pályát, aztán a GYED után egy magánoviban folytattam, most pedig három éve egy ecseri oviban vagyok óvónéni, a házuktól 300 méterre.

Mindig nagyszerűen sikerült összeegyeztetni/különválasztani. Az oviban tényleg óvónéni vagyok, a színpadon tényleg rocker. Pont az egyik új kolleginám mondta, hogy olyan nyugodtnak lát mindig, nem tudja elképzelni, hogy a színpadon ugrálok. Aztán rock körökben meg sokan az óvónéni éneket nem értik. Pedig ez a kettő kiegyensúlyoz engem. Mindkettő én vagyok. A cu ki és

HIRDETÉS

Szerezze be most tűzifáját!

**Számlával garantált
mennyiség!
Kiszállítással**

**NYÁRI
TŰZIFAVÁSÁR**



EU TR szám: AA5856576

Tel.: 06-20/511-7557, 06-29/343-689

**Konyhakészre hasított
AKÁC**

3 400 Ft/q

**Konyhakészre hasított
TÖLGY, BÜKK**

3 200 Ft/q

Erdei m³-ben is kapható.
A némediszőlői telephelyen hitelesített hidmérleggel ellenőrizheti a megvásárolt mennyiséget!

INGYENES KISZÁLLÍTÁSSAL!

CSEREPES ÉS TRAPÉZLEMEZ, SÍKLEMEZ

**AKCIÓS ÁRON KAPHATÓ
azonnal, készletről.**

Egyedi méret esetén
rövid gyártási idővel is
megrendelhető.

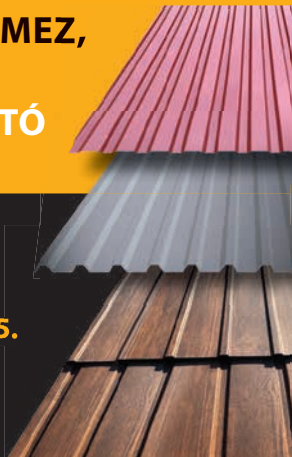
DÁNYI-LEMEZ Kft.

2118 Dány, Vasártér utca 5.

+36-70/430-8446

danyilemez@gmail.com

www.danyilemez.hu



Vecsesen, Monoron és környékén

a vadállat is. Volt olyan, hogy az oviba a táncos-fellépős bőröndömmel érkeztem és ovi után rohantam a turnébuszhoz. Imádom ezt az életformát. Szerencsére eddig minden főnököm és kolleginám nagyszerűen megértette ezt. Azt mondták, amíg nem megy a munkám rovására, addig semmi közük hozzá, mit csinálok ovin kívül. A mostani főnököm, Emese kifejezetten támogat is ebben. Sőt ő is és régebbi kolleginám is jöttek már el koncertemre. Nagyon szerencsés vagyok!

dulunk, én sokat sportolok, tehát ki tudunk kapcsolni, tudunk változtatni az életvitelünkön, tudunk alkalmazkodni a helyzethez, de örökre nem szeretnénk, mert a régi életünk vagyunk mi igazán, ami most már nagyon hiányzik.

– Kik a Bulibanditák? Hogy jött az ötlet?

– **Barbaró Attila** fiókjában hevert sok olyan dal, ami sem a Junkiesba, sem a Zorallba nem fért bele, így összehozta ezt a zenekart. Igazi bulizenekar letünk, ami bármilyen fesztiválon



– Férjeddél és kisfiaddal Ecseren éltek. A Férj, ahogy te hívod, a Kalapács zenekarban zenél. Milyen volt számotokra ez a fellépés nélküli időszak?

– Eleinte pánikhelyzet volt, tartalékolás, beosztás. De szerencsére csurrag-cseppent munka a stúdióban, **Laci** ételkihordással is foglalkozik, nekem meg végig ott volt az ovi, szóval viszonylag jól vészeltük át. Lelkileg viszont mindketten hullámoztunk/hullámoztunk. Mindig, mikor az egyikünk szomorú, azzal vigasztaljuk egymást, hogy nekünk itt a családunk, hogy vagyunk egymásnak és ez a legfontosabb. Sokat kirán-

megállja majd a helyét. A tagok **Nagy Hunor** dobos a Beatricéből, **Weisz Kicsi** gitáros a Kalapácsból, **Barbaró Attila** gitáros-énekes a Junkiesből és Zorallból, **zakó Dani** basszusgitáros a Junkiesből, **Müller Attila**, **Fajsi Csanád**, **Kaján György** fúvósok, és **Koós Icu**, jómagam a vokál.

– Tudtok már valamit arról, mikor láthat titeket élőben a közönség?

– Talán a nyáron már sikerül összehozni egy bemutatkozó koncertet, de még semmit nem merünk kijelenteni.

– A kisfiatoknak gondolom természetes, hogy rockzenész szülei vannak. Rájött már, hogy erre



büszke lehet? Mennyi idős pontosan?

– **Ádám**, a kisfiunk öt és fél éves. Azt beszéltük meg **Lacival**, hogy ameddig lehet, nem engedjük színpadra, direkt meg pláne nem. Majd ha ő érdeklődik, akkor érdeklődik, ha nem, nem. Erre két éve volt egy alkalmi ecseri zenekarral fellépésünk, amiben **Férj** és én is játszottunk. Nappal volt a focipályán, gondoltuk, most ki-vihetjük, ismerősök gyerekeivel játszott addig. De egyszercsak mindenáron fel akart jönni hozzánk. Ekkor volt három és fél éves. Nem lehetett leszedni a színpadról. Csak nézett engem áhítattal, ugrált, utánozta az apját. Összenéztünk **Lacival** és mindkettőnk tekintetében látszott, hogy ezt csak eddig sikerült tartani.

Amikor a stúdióban felvétel van, az felhallatszik a házba is, így már a kezdetektől dobszóra, hangos gitárfelvételre is aludt jókat. Sőt néha lemegy és üti a dobos. Büszkén hordja a Kalapácsos pólóját és volt, hogy dicsekedett, hogy az ő apukája zenész.

Vladár Bea



SZŐNYEGTISZTÍTÁS
SZÁLLÍTÁSSAL, GARANCIÁVAL!
Telefon:
06-70/772-7527

FAVÁGÁS, FÜNYÍRÁS!

- **Fünyírás, fűkaszalás** (akár nagyobb területek is)
- **Fák kivágása, ifjítása**
- **Helyszíni felmérés után ingyenes árajánlat**
- **Számlaképesség**

Hívjon bizalommal!
06-20/998-0294

KERTÉPÍTÉS * KERTRENDEZÉS
FAKIVÁGÁS * GALLYAZÁS
FÜVESÍTÉS * ÖNTÖZŐRENDSZER
TELEPÍTÉSE ÉS JAVÍTÁSA

INGYENES MUNKAFELMÉRÉS
06-20/511-7557



kertrendezek.hu

06-70/775-8585
Házhoz szállítás minimum 1500 Ft-tól!

Monoron INGYENES!
Monorierdő, Vasad, Csévharaszt, Péteri, Gomba és Bénye 300 Ft a szállítás.

Gyömrő, Pilis és Nyáregyháza
min. rendelés 5000 Ft + 300 Ft a kiszállítás.

Rendeld házhöz kedvenceidet, vagy kérd elvitelre!

Részletes étlapunkat keresd Facebook-oldalunkon:
Taverna Gyros

5000 Ft feletti rendelés esetén 1 literes Coca-Cola terméket adunk ajándékba!

Rendelésfelvétel:
11.00 és 20.30 között.

Havonta új AKCIÓK

Monor, Móricz Zs. u. 39.
Web: <http://lokacio.hu/taverna/>

Nyitva:
H-Szo: 11.00–21.00

VILLAMOSSÁGI ÜZLET
PETŐFI-VILL
Izmán Bolt Villamossági Kft.

Nálunk az ár nem ráz!



Monoron és környékén házhoz szállítás ingyen!
Bankkártyás terminál!

Nyitvatartás:
H-P: 8–17.00,
Szo: 8–13

VILLAMOSSÁGI SZAKÜZLET
C.T. GOMAR BOLT KFT.



Monor,
Petőfi S. utca 26.
Tel.: 06-29/411-780

A CSERESZNYE 5 ELŐNYE

köszvényre, alvásra és egyébekre

A cseresznye számos hasznos tápanyagot tartalmaz, például C-vitamint és antioxidánsokat. Egyes bizonyítékok arra utalnak, hogy az egészséges étrend részeként segíthetnek a gyulladások csökkentésében, a szív egészségének védelmében és az alvás javításában is.

A cseresznye egészségügyi előnyei számos tényezőtől függhetnek, például a cseresznyefajtától, vagy attól, hogy egy ember mennyit és milyen gyakran fogyasztja.

1. A gyulladás

A gyulladás a test betegségre vagy egy sérülésre adott termé-

zetes reakciójának része. Rövid távon hasznos lehet. A hosszú távú gyulladás azonban számos krónikus betegségben szerepet játszik.

Bár az általában magas gyümölcs-, zöldség- és rosttartalmú étrend segíthet csökkenteni a gyulladásokat, a cseresznye különösen előnyös lehet egy gyulladáscsökkentő étrend részeként.

2. A köszvény

A cseresznye gyulladáscsökkentő tulajdonságai szintén segíthetnek a köszvényben szenvedőkön.

A köszvény ízületi fájdalmat okoz. Ezt a magas húgysavszint váltja ki a vérben. Egy 2018. évi vizsgálat kimutatta, hogy a cseresznyefogyasztás segíthet a mérsékelt húgysavszint fenntartásában a szervezetben. A vizsgálat meg-

állapította, hogy a cseresznye fogyasztása a köszvényes esetek 35 százalékos csökkenéséhez vezetett kétnapos időszak alatt. Ez a hatás nemtől, testtömegtől, alkoholfogyasztástól, vizelethajtó és köszvény elleni gyógyszerektől függetlenül ugyanaz maradt.

A 2018-as áttekintés szerzői kijelentették, hogy bár több hosszú távú tanulmányra van szükség, ezek az eredmények ígéretesek. A cseresznye kiválóan tisztítja a vért, így több olyan ízületi problémánk is megoldódhat a fogyasztásával, amelyektől korábban szenvedtünk.

3. A szív egészsége

Általában a gyümölcsökben és zöldségekben gazdag, alacsony telített zsírtartalmú étrend a legjobb a szív egészségének megőrzésére. A cseresznye azonban különösen értékes, mivel a vérnyomás csökkentésében is szerepet játszik.

A cseresznye számos tápanyagot tartalmaz, amelyek segíthetnek a vérnyomás csökkentésében, beleértve a polifenolokat és a káliumot.

Egy tanulmány szerint a nyers édes cseresznye az ember napi káliumértékének körülbelül 5 százalékát tartalmazza. A megfelelő káliumbevitel nagyon fontos az egészséges vérnyomás fenntartása érdekében.

4. Az alvás

A cseresznye a melatonin gazdag és természetes forrása, amely egy neurotranszmitter, és befolyásolja az alvást, valamint a hangulatot. A melatonin hasznos lehet azok számára, akik álmatlanságban szenvednek, mivel ez a vegyi anyag indukálja az álmodást.

Egy 2013-as tanulmány szerint 20 és 85 év közötti résztvevőket vontak be. A kutatók egyéb eredmények mellett tanulmányozták azoknak az alvásra gyakorolt hatását, akik cseresznyealapú terméket ettek, és akik placebót kaptak.

A cseresznyealapú terméket fogyasztó résztvevők között az alvás és az éjszakai pihenés jelentősen javult. Az idősebb résztvevőknél még markánsabb javulást tapasztaltak.

5. A testmozgás

A rendszeres testmozgás fontos része az egészséges életmódnak. Ez azonban fájó izmokat eredményezhet. Egy 2020-ban végzett kutatás során a résztvevők cseresznyekoncentrátumot fogyasztottak por vagy gyümölcslé formájában 7 napig, 1,5 órával edzés előtt.

Az eredményekből kiderült, hogy a cseresznyefogyasztás javította az ember állóképességét edzés közben. Ennek oka valószínűleg az alacsony glikémiás indexe, valamint gyulladáscsökkentő, antioxidáns és véráramlást fokozó tulajdonságai voltak.

A tudósoknak további kutatásokat kell végrehajtaniuk annak megállapítására, hogy a cseresznye csökkentheti-e a testgyakorlás utáni gyógyulási időt és fájdalmat.

VB



HIRDETÉS


PILLANGÓ
 KÖNYVESBOLT

Különleges pillanatok a csempészünk a mindennapokba.

Széles könyvválaszték! Rendeléseket is teljesítünk.
Monori borok, szörpök, lekvárok és kézműves ajándékok.
Helyi termékekből ajándécsomagok!

06-20/417-6567 • konyv@pillangokiado.hu
facebook.hu/PillangoKonyvesbolt
WEBÁRUHÁZ: pillangkonyvek.hu



APIFITO

TERMELŐI MÉZDISZKONT

A Kispesti Piac Üzletház I. emeletén.

Nyitva: csütörtökön, pénteken 8–12, szombaton 8–13

Natura 2000 területen termelt
GYÓGYNÖVÉNYÁGYON ÉRLELT
TERMELŐI MÉZEK

Levendulás, kakukkfűves, citromfűves, mentás, kamillás, rozmaringos, zsályás, köményes, bazsalikom és ánizsos.



Minden
gyógynövé-
nyes méz:
990
Ft/½ kg

Kistermelői szörpök, lekvárok, befőttek, savanyúságok,
tésztaszószok termelői áron 490 Ft-tól.
 Viszonteladók jelentkezését is várjuk.

Facebook: Mézdiszkont • www.apifito.hu • 06-70/607-4444

Az igazi Cherry Pie

azaz a legfinomabb cseresznyés pite

Hozzávalók

A tésztához:

- 35 dkg liszt
- 20 dkg vaj
- 10 dkg cukor
- 1 db tojás
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 csipet só

A töltelékhez:

- 60 dkg cseresznye
- 6 dkg cukor
- 2 csomag vaníliás cukor
- 1 evőkanál étkezési keményítő
- 1 teáskanál fahéj

A tetejére:

- 1 db tojás

Elkészítés:

A lisztet szitáljuk egy tálba, majd keverjük össze a sütőporral és a sóval. Adjuk hozzá a hideg vajat, és kezdjük összemorzsolni. Amikor már elég morzsalékos, dolgozzuk hozzá a cukrot és a tojást, majd gyors mozdulatokkal gyúrjuk össze a tésztát. Osszuk két részre, kétharmad-egyharmad arányban, formázzunk gombócokat, és tegyük a hűtőbe legalább fél órára.

Közben készítsük el a tölteléket. A cseresznyét alaposan mosuk meg, magozzuk ki, csepegtessük le. Szórjuk meg a két-féle cukorral, a fahéjjal és az étkezési keményítővel.

A tésztát lisztezett felületen nyújtjuk ki akkorára, mint a piteforma, és béleljük is ki vele. Villával szurkáljuk meg néhány helyen. Egyenletesen osszuk el rajta a tölteléket. A másik, kisebb tésztát is nyújtjuk ki, és vágjuk fel csíkokra, majd fedjük be vele a cseresznyét. A tetejét kenjük meg felvert tojással, és előmelegített sütőben, 180 fokon süssük aranybarnára 30-35 perc alatt.



**GARANCIÁVAL!
NYUGDÓJASKEDVEZMÉNY!**

**Vállalunk tetőfedő-,
bádogos-, ácsmunkákat,**

azonnali kisebb tető-, ereszcatorna- és
kéményjavításokat, beázásokat és kúpkenést.

Továbbá lapos tetők
szigetelését.



Hívjon bizalommal! Kertész Attila 06-20/216-8338

GARÁZSKAPUK

Tel.: 06-20/257-8525

www.smartkapu.hu/akcio/



BILLEŰ

Méretek:

2380x1990,
2380x2090,
2480x1990 mm.

Szín:

fehér, szürke
vagy barna.



br. 89 990 Ft-tól

SZEKCIONÁLT

Méretek:

2400x2100,
2500x2100,
2600x2100 mm.

Szín:

fehér, szürke
vagy barna.



br. 209 990 Ft-tól

**Ez nem átverés!
A lehetőség MESÉS!
Választásod legyen
VECSÉS!**

**BETANÍTOTT
TEKERCSGYÁRTÓ**

Átlagosan megkereshető juttatási csomag
br. **307.000-420.000** Ft/hó
+ INGYENES céges busz
+ AZONNALI kezdés
+ EMELT műszakpótlék
+ BETANÍTÁS próbaidő alatt

06 30/182-6434
d0003@hr.delegoallas.hu

10 módszer, amellyel

a gyermekek is részesei lehetnek a nagy napnak



Hadd segítsenek a tervezésben!

Annyi izgalom vezet a nagy naphoz, miért ne engednénk meg, hogy gyermekeink is részt vegyenek a tervezési folyamatban? Noha nem kell minden megbeszélésen részt venniük vagy minden eladót meglátogatniuk, biztosan élvezni fogják a süteményezések mintavételét, segítséget nyújtanak minden barkácsolási projektben, díszítő ötletekben.

Válasszunk összeillő

öltözeteket!

Ha már az öltözekről beszélünk, akkor ragyogjanak reflektorfényben a gyerekek is, viseljenek olyan ruhát, amelyek kiegészítik a szülők öltözködését. Gondoljunk a menyasszony ruhájával azonos árnyalatú ruhára, hozzá illő csokorra és/vagy ugyanolyan nyakendőre és boutonniere-re, mint a vőlegényé.

A részletekből se felejtjük ki őket!

Érdemes felírni a gyerekek nevét

az esküvői meghívóra, és ott a helyük az esküvői fotókon, különösen, ha az esküvő weboldala vagy az esküvővel kapcsolatos események bármelyikén bemutatjuk őket (próbavacsora), menyasszonyi készülődés stb.).

Adjunk nekik szerepet!

Ha gyermekeinknek feladatot adunk az esküvő napjára, akkor valóban különlegesnek érzik majd magukat. A fiatalabb gyerekek virágos lányként és gyűrűhordozóként sétálhatnak a folyosón, míg a tizenévesek és az idősebbek kényelmesebben érzik magukat, mint koszorúslányok és kísérők.

Fontos az egység!

Az ünnepség alatt kérjük meg a gyerekeket, hogy csatlakozzanak hozzánk az oltárhoz. Ez a gesztus jelképezi, hogy ez egy család. Például ahelyett, hogy különböző színű homokot öntögetnénk egy üvegbe, öntsünk bele fényes cukorkákat, amelyek mindegyik színe a család más tagját képviseli.

Említsük meg őket a fogadalmakban!

Ne csak azt ígérjük, hogy egész életében szeretni fogjuk egymást. A menyasszonynak és a vőlegénynek egyaránt fel kell vennie a gyermekeket fogadal-

maikba, megmagyarázva az új család iránti elkötelezettségüket és a benne élő tagok iránti szeretetet.

Adjunk nekik ajándékot!

A násznép minden tagja általában ajándékot kap a próbavacsorán vagy az esküvő reggelén. Ajándékozunk gyermekeinknek egy különleges ajándékot, amely csak nekik szól. Ez lehet egy ékszer (karkötő a lányok számára, egy óra a fiúk számára), amelybe szeretettel teli üzenet vagy az esküvő időpontja van bevésvé.

Hozzunk létre egy italt csak nekik!

Természetesen ezek szűz koktélok lesznek! Kérjük meg a helyszínt, hogy találjon ki egy két színes koktélt, amelyet a gyerekek a rendezvény alatt szívesen rendelnek a bárban.

Állítsunk be egy speciális asztalt!

Természetesen a gyerekek vacsora közben ülhetnek a menyasszonnyal és a vőlegénnyel (ha ezt szeretnék), de lehet egy számukra megfelelő asztal is művészeti és kézműves kellékekkel, társasjátékokkal és egyéb szórakoztató cikkekkal ellátott, hogy szórakozhassanak ők is, amikor nincsenek a táncparketten.

Csináljunk egy közös családi táncot!

Miután a menyasszony és a vőlegény megpördül a táncparketten, játsszon a zenekar egy speciális dalt egy családi tánchoz, amelybe bevonják a gyerekeket. Még azon is dolgozhatunk, hogy együtt találjuk ki velük a koreográfiát.

V. Bea

HIRDETÉS



DUGULÁSELHÁRÍTÁS

WC, mosdó, mosogató, lefolyó, zuhanytálca duguláselhárítása bontás nélkül.

MAGÁNSZEMÉLYEK ÉS KÖZÜLETEK RÉSZÉRE

06-20/403-4041, 06-20/581-0586

NINCS KISZÁLLÁSI KÖLTSÉG:

Monor, Gomba, Bénye, Káva, Pánd, Uri, Pilis, Péteri, Gyömrő, Üllő, Vecsés, Vasad.

Egyéb helyszínekre történő kiszállási költségről kérjük, érdeklődjön telefonszámaink valamelyikén!



Fémépület-Gyártó, Szerelő Kft.

2241 Sülysáp, Kossuth Lajos u. 165.

Email: femepulek@gmail.com

Mobil: +36-20/382-0729

<https://femepulek.business.site>

- fémlemez-tetőfedés és ereszcatorna-szerelés
- teraszok fedése, polikarbonát-szerkezetek kialakítása
- kerítés-, kapugyártás, -szerelés
- könnyűszerkezetes garázs-, színpítés
- könnyűszerkezetes csarnoképítés
- egyedi konténergazdálkodás





EMBERSÉG

és alázat

A Humilitas szó jelentése emberség és alázat. A cég erre a két fő erényre épült és elkötelezettséget vállalt mellette. Mindennapi munkájukat emberséggel – azaz megértéssel, empátiával és elfogadó szemlélettel – látják el.

A Humilitas Kft. mielőtt leszerződik egy-egy céggel, előtte utánajár az adott cég hátterének, így a dolgozókat csak olyan helyekre közvetíti, amelyeknél a tisztességes foglalkoztatás és az egyenlő bánásmód meg tud valósulni.

Korrektesség és megbízhatóság

A cég 2011 óta működik. Alapítói több mint tíz évet meghaladó szakmai tapasztalattal rendelkeznek a munkaerőpiaci szolgáltatásban. Legfőbb céljuk, hogy az emberi erőforrás menedzselés és minőségirányítás magas szintű alkalmazásával hatékonyan egymásra találhassanak a munkaerőt kereső cégek és a dolgozni vágyó emberek.

2014 májusában megalapították az Iskolaszövetkezetet azzal a céllal, hogy az Y generáció számára a munka értéket teremtő, megbecsült cselekedet legyen.

A budapesti központi iroda mellett ma már az ország több pontján rendelkeznek kirendeltséggel: Miskolcon, Győrben, Nagykani-zsán, Budaörsön és Vecsésen. A legnagyobb foglalkoztatottság a pesti régióra jellemző, ahová elsősorban könnyű fizikai munkákra, szakmunkákra keresik a megfelelő jelölteket. A versenyképes fizetés garantált, melynek kifizetése a szerződésben rögzített napon minden esetben megtörténik.

Emberi értékek

A legfontosabb, hogy mind a partnercégek, mind a munkavállalók egyaránt érezzék, többet jelentenek, mint számok, nevek, önéletrajzok. Minden esetben az anyagi megbecsülés fölé kerül az ügyfelektől, partnercégektől és munkavállalóktól kapott erkölcsi megbecsülés.

A munkahelyek külön erre a célra indított buszjáratokkal megközelíthetők. Ezeken a családbarát munkahelyeken közösségek és baráti társaságok alakulnak ki, így a munkavállalók szívesen járnak dolgozni, hiszen családias, barátságos légkör fogadja őket.

Mindezek tükrében kirajzolódik, hogy a Humilitas Kft. felelősséget vállal az emberekért, akik általuk találnak munkahelyet.

Amennyiben szeretne csatlakozni a Humilitas munkavállalóinak közösségéhez, úgy jelentkezzen az alábbi elérhetőségeik valamelyikén: 06-20/215-06-99 vagy munka@humilitas.hu. (x)

Könnyű fizikai
munkát keresel egy biztos munkahelyen?
AKKOR NÁLUNK A HELYED!

JELENTKEZZ OPERÁTORNAK

**Vecsésre vagy Süllyásra,
2 vagy 3 műszakos munkarendbe!**

Feladat:

alkatrészek
összeszerelése,
forrasztás, tekercselés,
kiegyensúlyozás

Munkaidő:

hétfőtől péntekig, 8 órában

Amit kínálunk:

- bruttó **320–400 000 Ft** közötti fizetés
- hosszú távú munkalehetőség
- betanulási idő

Bejárást ingyenes céges buszok biztosítják: Pilis, Monori-erdő, Monor, Üllő, Káva, Bénye, Pánd, Gomba, Péteri, Vasad, Csévharaszt, Gyál, Maglód, Gyömrő, Mende, Süllyás, Tápiószecső, Üri, Ecser, Budapest Őrs vezér tere–Népliget–Határ út–Kispest–Pestszentlőrinc irányából.

Elvárás:

- jó szem és kézügyesség
- 2 vagy 3 műszak vállalása
- megbízhatóság

Ha szeretnél eljönni felvételre
hívj minket a **20/215-06-99** telefonszámon
vagy küldj önéletrajzot, bemutatkozót a
munka@humilitas.hu e-mailre.

DOLGOZZ TE IS
Maglód legmodernebb autóiipari vállalatánál!
JELENTKEZZ MÉG MA!

ÖSSZESZERELŐ OPERÁTOROKAT keresünk könnyű fizikai munkára

**Ha szereted az autókat, szeretnél egy biztos, hosszú távú
munkahelyet, vállald a 3 műszakos munkarendet, jó
az állóképességet, alapfokú számítógépes ismeretekkel
rendelkezel, jó a látásod, akkor
TE VAGY, AKIT KERESÜNK.**

AMIT KÍNÁLUNK:

FIX HAVI ALAPBÉR + műszakpótlékok (du.: 30%, éj.: 50%)

BR. 33 500 Ft/hó Cafeteria népszerű elemekkel

+BR. 27 500–49 000 Ft/hó TÖBB ELEMŐL ÁLLÓ BÓNUSZRENDSZER

+ EGÉSZSÉGBIZTOSÍTÁS

+ SPORTOLÁS TÁMOGATÁSA

Műszakokhoz igazodó CÉGES BUSZJÁRAT: Nagykáta, Szentmártonkát, Tápiószecső, Süllyás, Mende, Gyömrő, Maglód, Dány, Isaszeg, Pécel, Monor, Üllő.

**A CÉGES BUSZJÁRATTAL NEM ÉRINTETT TERÜLETEKRŐL ÉRKEZŐK
SZÁMÁRA UTAZÁSI KÖLTSÉGTÉRÍTÉS**

(MÁV, VOLÁN, GÉPJÁRMŰ)

Jelentkezés:
HUMILITAS Kft.: 06-70/903-9037
david.eva@humilitas.hu

Újhullám az autóiparban! Csatlakozz MOST!



A CÉGRŐL dióhéjban:

A **Shinheung SEC EU Kft.** leányvállalata a dél-koreai **SHINHEUNG ENERGY & ELECTRONICS CO. LTD**-nek, amely cég már az 1980-as évektől kezdve kimagasló helyet foglal el az ázsiai elektromos alkatrészgyártásban, és most Monoron alapozza meg az európai autóipacsn is a helyét.
 Cím: 2200 Monor, Ipar u. 20.

TERMÉKEINK:

CAP ASS'Y Module és alkatrészei.
 Elektromos autók akkumulátorcelláinak biztonsági lezáró egysége, mely a robbanásveszélyt kiküszöböli.

MUNKALEHETŐSÉG:

Többütemes toborzás folyamatosan, lehetőleg helyi és környékbeli munkavállalók köréből.

Amit kínálunk:

- Hosszú távú karrierlehetőség a jövő iparában
- Teljes körű betanítás
- Stabil munkahely és megbecsülés
- Elérhető átlag havi 350 000 Ft bruttó fizetés
- 12 órás munkarend 6–18/18–6
2 nappal, 2 pihenő, 2 éjszaka, 2 pihenő forgásban FOLYAMATOSAN
- +80% éjszakai pótlék
- Buszjáratok:
I. Monorierdő, Pilis, Nyáregyháza, Csévharaszt, Vasad
II. Tápiószentmárton, Tápióbicske, Pánd, Káva, Bénye, Gomba, Monor
III. Farnos, Tápiószéle, Tápiószőlős, Cegléd, Ceglédbercel, Albertirsa, Monorierdő
IV. Bp. Nyugati pu., Bp. Keleti pu., Bp. Köki, Ferihegy 1., Vecsés, Üllő, Péteri, Monor
Szükség esetén további buszjáratokat indítunk!
- Jelenléti bónusz
- Toborzási bónusz
- Feladatkörhöz járó bónusz 20–50 000 Ft
- Év végi prémium az alpbér akár 50%-a
- Folyamatos fejlődési és előrelépési lehetőség
- Dinamikus, multikulturális munkakörnyezet

JELENLEG FELKÍNÁLT POZÍCIÓK:

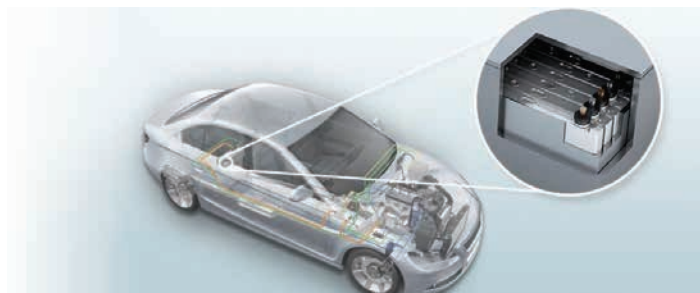
Főbb feladatok

Gépsori operátor/ Présgép kezelője

- A gyártósor működtetése:
- Előkészített tálcák behelyezése
 - A gépek beállítása, karbantartása
 - Hibaüzenetek értelmezése és elhárítása
 - Rendszeres minőségi önellőrzés
 - Jegyzőkönyvezés
 - Szerszámok javítása, cseréje

Minőség- ellenőrzés

- Az autógyártás szigorú minőségi kritériumainak való megfelelés biztosítása:
- Be- és kimenő áruellenőrzés
 - Folyamatellenőrzés
 - Mérőműszerek használata
 - Adatgyűjtés, analízis, kommunikáció a gyártósorral és a vevőkkel



Amennyiben felkeltettük érdeklődését lépjen kapcsolatba velünk
 e-mailen az allas@shsec.hu címen bármikor,
 vagy telefonon hétköznap 8.00 és 16.00 között
 a +36-70/3259091 telefonszámon!

Jelentkezés menete:

24 órás portaszolgáltatón jelentkezési lap kitöltése, rövid önéletrajz leadásával vagy e-mailben kérésre megküldjük a jelentkezési lapot.

Többet megtudhat rólunk a következő weboldalakon:
www.shsec.hu • <http://lokacio.hu/shinheung-sec-eu-kft/>



Minimális elvárások

- Középfokú végzettség
- Mechanikai alapismeretek
- Elszánt tanulási szándék

Előny

- Tapasztalat fémmegmunkálásban, automatizált gépek működtetésében
- Minimális angol nyelvtudás
 - Ipari jellegű szaktudás:
 - Elektromosság
 - Pneumatika
 - Lézeres hegesztés
 - Köszörű-, maró-, csiszológépek ismerete
 - Targoncagösisítvány

- Angol nyelvtudás
- Exel-tábla kezelése

- Tapasztalat minőségbiztosítási területen
- Minőségbiztosítási ismeretek

AZ ÖT ELMÉLKEDÉS

gyakorlata

**„Ha tagadod az élet valóságát, akkor kevésbé értékeled”.
Mondta Buddha . Próbáljuk ki az öt elmélkedés meditációt és
fedezzük fel újra az élet varázslatát, éppen úgy, ahogy van.**

A tudatlanság, kevésbé az ismeretek hiánya, mint a valóság szinte szándékos figyelmen kívül hagyása. Ma tagadásnak nevezzük. Például intellektuálisan tudhatjuk, hogy minden megváltozik, mégis kétségbeesetten tagadjuk ezt az igazságot. Ez a meditáció emlékeztető az élet csodájára, ahogy van – tökéletes és teljes, semmiben sem szenved hiányt. Amikor elfogadjuk az állandóságot mint filozófiai fogalmat, láthatjuk annak igazságát, amikor az megnyilvánul az elmében, a testben, a környezetben

és a kapcsolatainkban, és így már semmit sem veszünk természetesnek.

Az öt elmélkedés meditáció lényege, hogy mondjuk ki lassan a szavakat, és hagyjuk, hogy a szavak beszívárognak anélkül, hogy elemeznénk vagy értelmeznénk őket vagy tapasztalatainkat. Csak vegyük észre a reakcióinkat. Maradjunk a légzésnél és figyeljük meg az érzéseket minden elmélkedési pontalatt. Óriási megkönnyebbülést tapasztalhatunk, amikor az igazság megtagadására és elrejtésére fordított energia

felszabadul, hogy szabadon mozgathasson.

Az öt elmélkedés gyakorlásának másik módja az, amit *Thich Nhat Hanh* buddhista mester ölelés meditációnak nevez. Amikor partnerünk vagy gyermekeink elmennek munkába vagy iskolába, öleljük meg egymást három teljes lélegzetvételre, és emlékeztessük magukat a negyedik emlékre: „Minden számomra kedves dolog és mindenki, akit szeretek, természeténél fogva változik. Lehetetlen megmenekülni az elválástól. Nem tarthatok meg semmit. Üres

kézrel érkeztem, és üres kézzel távozom.” Ha valakivel nézeteltérés merül fel, emlékeztessük magunkat, mielőtt heves érzelmek árasztanának el, az ötödik emlékeztető: „Csak a tetteim a valódi tulajdonaim. Nem menekülhetek el a cselekedeteim következményeitől. A tetteim adják a létem alapját.” Mindez nem jelenti azt, hogy passzívnak vagy vonakodónak kell lenni nézeteink érvényesítéséhez.

Az öt elmélkedés

1. Természetemnél fogva megöregszem. Nem menekülhetek meg az öregkortól.

2. Természetemnél fogva megbetegszem. Nem menekülhetek meg a betegségtől.

3. Természetemnél fogva meghalok. Nem menekülhetek meg a haláltól.

4. Minden számomra kedves dolog és mindenki, akit szeretek, természeténél fogva változik. Lehetetlen megmenekülni az elválástól. Nem tarthatok meg semmit. Üres kézzel érkeztem, és üres kézzel távozom.

5. Csak a tetteim a valódi tulajdonaim. Nem menekülhetek el a cselekedeteim következményeitől. A tetteim adják a létem alapját.

/Thich Nhat Hanh/
V.B.

HIRDETÉS



ÖRÜLÜNK, HA RENDELKEZEL MÉG:

- Gépipari szakmunkásvizsga, gépipari érettségi vagy ezzel egyenértékű szakmai gyakorlattal.
- Magasemelő tapasztalattal.

RÁD VAN SZÜKSÉGÜNK, HA:

- Szeretnél termelőüzemben dolgozni és tapasztalatot szerezni.
- Rendelkezel érvényes targoncavezetői engedéllyel (3324, 3313 kategóriákra mindenképp).
- Nem okoz gondot több műszak vállalása.
- Pontosan és precízen végzed a munkád és nagyon fontos, hogy légy megbízható.

TARGONCAVEZETŐ

FELADATAID LESZNEK:

- Aktív közreműködés a gyártás folyamatos javításában, fejlesztésében a költségcsökkentési és minőségi programokban.
- Alapanyag, göngyöleg, félkész és kész termékek azonosítási dokumentumainak kezelése a nyomkövethetőség érdekében az érvényes előírások alapján.
- A hozzá beosztott szállító jármű rend- és tisztaságfelügyelete.
- A napi, heti, havi, éves karbantartási utasításban rá vonatkozó feladatok elvégzése.
- Folyamatosan ellenőrzi a munkabiztonsági, egészségvédelmi, környezetvédelmi és termékkövetelményi előírások betartását.
- A csoportja, ill. besorolása alapján a részére előírt oktatásokon részt vesz.



A BFB plus Kft. egy nemzetközileg elismert gyorsan növekvő kisállateledel-gyártással és -forgalmazással foglalkozó vállalatcsoport tagja.

MUNKAVÉGZÉS HELYE:

2212 Csepelharaszt, Nyáregyházi út 51.

Amennyiben érdekes lehet számodra a pozíció, arra kérünk, hogy fényképes önéletrajzodat juttasd el számunkra a hr@bfbplus.hu e-mail-címre (a tárgymezőbe kerüljön a munkakör megnevezése). További információért érdeklődj telefonon a **+36-30/792-1319**-es telefonszámon!



Tanácsok az esküvői sminkhez



annak, hogy aki igazán szép szeretne lenni az sminkesre bízta ezt a műveletet.

– Igen, ennek pedig főként az az oka, hogy a profi esküvősmink tartós és a fotókon is jó kell, hogy mutasson. Kiemeli az erőneinket és el-kendőzi a szépséghibáinkat. Egy jó szakember ezt jól látja, objektíven és elő tudja hívni egy hölgy legszebbik énjét. Pontosan tudja mi a legelőnyösebb egy adott arcnak és azt is, hogy mi fog jól mutatni egy videón vagy a fotókon. Ezen a napon inkább élvez-zük ki, hogy kényeztetet a szépségipar. Ez a nap erről szól!

**– A menyasszony az esküvő szta-
rja, mint tudjuk, de hogyan érde-
mes sminkelni a násznépnek, mi
illik az örömanéhoz és mit visel-
jenek a koszorúslányok?**

– A násznépre nem vonatko-
znak különösebb szabályok, min-
denki ahogy jól érzi magát. Más
kérdés az örömanya. Figyelembe
kell venni, hogy milyen ruha lesz
rajta, semmiképp nem javasolt
az ő számára sem az erős smink,
annál is inkább, mert a smink
mennyisége mindig fordítottan
arányos az évek múlásával, tehát
egy érettebb bőrön semmiképp
nem mutat jól a sok festék. Ha

az arcon, természetes, szo-
lid formában visszaköszön a
szemfestésnél a ruha színe, az
feldobhatja a megjelenést. A ko-
szorúslányok ezen a napon főleg
a menyasszony kísérei, általában
egyforma a ruhájuk, így a smink-
jüknek is harmonizálni érdemes
egymással, fontos, hogy ne lóg-
jon ki túlzottan senki a sorból.
Egy esküvőn lényeges szempont,
hogy mindenki a lehető legjobb-
ban érezze magát, tehát a ruhák-
nak és a sminknek is harmonizál-
ni érdemes a viselőjével.

**– Mennyi időt vesz igénybe egy
smink elkészítése? Kell rajta iga-
zítani a nap folyamán?**

– A menyasszonyi sminket
megelőzi egy próbasmink, fon-
tosnak tartom, hogy a meny-
asszony az esküvő előtt lássa,
hogy mi az amit viselni fog. Kö-
rülbelül másfél órát vesz igény-
be az esküvői és a próbasmink
is. Ezért fontos úgy beosztani
az időt a nagy napon, hogy ne
legyen kapkodás. A smink és a
frizura elkészítését befolyásol-
hatja, hogy mennyire bonyolult
a választás, de átlagosan olyan
három óra szokott lenni.

**– Vannak olyan praktikák, amely-
lyel eléred azt, hogy a menyasz-
szonynak ne kelljen azon izgulni,
hogy elkenődik a sminkje?**

– Természetesen vannak ilyen
praktikák. Speciális technikák és
anyagok segítségével akár 24
órán át tartó sminket is el tudunk
készíteni. Viszont szoktam java-



solni a menyasszonyoknak, hogy
egy transzparens púder és az
azonap viselt rúzs legyen kéznél.
Így amikor esetleg kifényesedik a
bőr, akkor egy papírzsepi egyet-
len rétegével ajánlott leitatni a
bőrön megjelenő fényes részt,
majd jöhet a púder és már fel is
frissítették a sminkjüket. A rúzs
pedig evés, ivás és a sok sok pu-
szi közben lekopik, így aztán, jó
ezt visszapótolni.

**– Mit tanácsolnál a menyasz-
szonynak, mire figyeljenek az
esküvő előtti időszakban? Mivel
tudják a legszebb formába hozni
a bőrüket a nagy napra?**

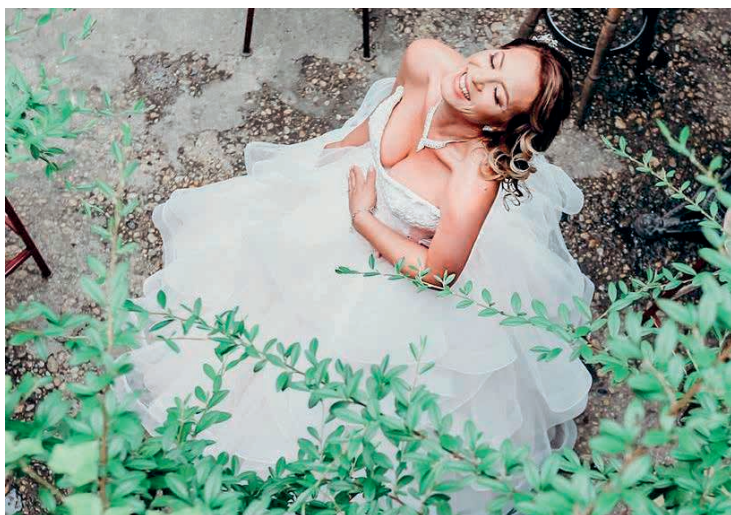
– Semmiképp ne az esküvő
előtti napokban szolizzanak, vagy
próbáljunk ki új kozmetikumokat,
új hajfestéket vagy műszempil-
la-ragasztót, mert könnyen aller-
giás reakciót válthatnak ki, illetve
a szolizásnak akár leégés is lehet
a vége. A nagy nap előtti két hét-
ben minden nap fogyasszunk el
minimum 2-3 liter szénsavmen-
tes ásványvizet. Így az arcbőr
kicsattan majd a hidratáltságtól.
Az esküvő előtt egy hónappal lá-
togassák meg a kozmetikust egy
tisztításra, és bármilyen bőrfel-
töltő, mélyhidratáló kezelésre.
A szép hidratált, bőrön fog csak
szépen mutatni az alapozás.

**– És végül mit üzensz a nagyon
izgulós menyasszonyoknak?**

– Ha a férjjelölt megjelent az
esküvő napján, akkor már nincs
miv izgulni. A többi nem számít!
Onnantól csak és kizárólag az a
lényeg, hogy ő maga megéleje ezt
az egész napon át tartó pillana-
tot! Ha idegeskedik mindenem,
akkor az aggodalom átveszi az
uralmat és „elfelejtjük” élvezni
a saját nagy napunkat... Na és an-
nak semmi értelme ugye.

**– Köszönöm szépen a válaszai-
dat. Reméljük ezzel a néhány jó
tanáccsal hozzá tudtunk járulni
az ifjú menyasszonyok nagy nap-
jához.**

Vladár Bea



**– Végre beköszöntött a szép idő.
Nyílnak a szebbnél szebb virágok
és beindulhat az esküvőszezon
is. Ilkó Zsófia sminkmestert kér-
deztem arról, mi az idei esküvői
sminktrend?**

– Minden évben megjelennek
új trendek, de szerintem a leg-
időtállóbb a tartós, szépítő natúr
smink, nem pedig az erős alkalmi
smink. A legfontosabb, hogy a
smink harmonizáljon a viselő-
jével, hogy szépnek érezze ma-
gát benne, valamint az elkészült
képeket is úgy tudja megnézni
húsz év múlva, hogy arra emlé-
kezzen milyen gyönyörű volt és
ne kelljen szabadkozni, hogy
hát igen, igen, akkor épp ez volt a
divat. Azért hála istennek az idei
sminktrend, nemcsak az esküvői,
hanem általánosságban is, a ter-
mészetesség jegyeit képviseli.
Igazi klasszikus a tusvonal, de
idén hódít a satíros tusvonal is,
ami picit lágyabb megjelenést
kölcsönöz, de gyönyörűen ki-
emeli a szemeket.

**– Szinte látom magam előtt,
ahogy ezt olvasva felcsillan a
szeme a menyasszonyoknak,
hisz ha ennyire a természetessé-
gen van a hangsúly, akkor talán
maguk is elkészíthetik a smin-
ket, de azért mégiscsak oka van**

4 VESZÉLYES

kerti növény

A nyár sok veszélyt jelent a háziállatokra nézve. A túlmelegedéstől a kiszáradásig a kinti tartózkodás nagyon kockázatos lehet a forró nyári hónapokban. És amikor a nyár elmúlt, ezek a veszélyek nem tűnnek el mind.

Bár az időjárás kellemesebbé válhat, a háziállatok számára még mindig vannak veszélyek, amelyek közül az egyik legnagyobb a növények jelentik. Sok kerti növény lenyelve veszélyt jelent az állatoknak. Az alábbi növényeket ezért tanácsos elkerülni.

Azálea

Ezek a virágzó cserjék súlyos gyomor-bélrendszeri problémákat okozhatnak.



mákat, szívritmuszavarokat és a központi idegrendszeri zavart okozhatnak, ha az állatok lenyelik.



Gyöngyvirág

Ez az erdei virágos növény édes illatú – és nagyon mérgező. A gyöngyvirág, bár nem kapcsolódik azálálákhoz és rododend-

ronokhoz, hasonló problémákat okozhat.

Ricinus

Ez a közönséges házi és kültéri növény a magokban és a levelek-



ben egyaránt rendkívül mérgező glikoproteint, ricint tartalmaz. Csak kis mennyiséget lenyelve is súlyos mérgezést vagy akár halált is okozhat. A tünetek általában 12-48 óra elteltével jelentkeznek.

Leander

A közönségesen leander néven ismert növény rendkívül mér-



gező, és lenyelve hasmenést, izomremegést, légzési nehézségeket és szívelégtelenséget okoz.

VB

HIRDETÉS

Nyaráljon Hajdúszoboszlón!

32 500
Ft/fő/7 éj,
16 900
Ft/fő/3 éj

Vacsora az
árban!

www.frankvendeghaz.hu
Tel.: 06-30/977-6495

LAKATOSMUNKÁT VÁLLALOK

- kerítések, korlátok
 - acélszerkezetű lépcsők
 - toló-úszó-nyíló kapuk
 - kőművesmunkák
 - polikarbonát tetők
 - festést nem igénylő deszkakerítések
- gyártását és szerelését vállalom Pest megyében.**

Térkövezés

Lakásfelújítási támogatás
beszámítható

Tel.: 06-20/219-6040 • www.rennel.hu

Lakások, kisebb irodák,
lépcsőházak
**FESTÉSÉT, MÁZOLÁSÁT,
TAPÉTÁZÁSÁT**
vállalom.

Fekete László Nyugdíjasoknak kedvezmény!

Telefon: 06-20/259-9565, 06-29/419-393

ELADÓ!

**félszáraz,
azonnal használható!**

TŰZIFA



Tel.: 06-20/343-1067

Hasított
tölgy, bükk, akác 25 cm-es **20 500** Ft/m³
vegyesen

Hasított
tölgy, bükk, akác 33 cm-es **20 000** Ft/m³
vegyesen

Hasított akác 25 cm-es **20 500** Ft/m³

Hasított akác 33 cm-es **20 000** Ft/m³

Ömlesztett köbméterben,
1x1x1 m = 1 m³
1 m³ akác kb. 5 mázsa,
1 m³ tölgy, bükk kb. 6 mázsa.

**Monoron 2 m³-től, Monoron kívül
4 m³-től a kiszállítás díjtalan.**



4m³

EUTR szám: AA5811522

Gyógynövények NYARALÁSRA

A közel egyéves bezártság után idén nyáron végre hosszabb időre kimozdulhatunk otthonról. Ha szeretnénk eredményesen kezelni a nyaralás során esetlegesen kialakuló egészségügyi problémáinkat, érdemes néhány gyógynövényt is magunkkal vinnünk.

Vége az émelygésnek!

A gyömbér a legjobb hányingerellenes gyógynövény, amit nemcsak a népgyógyászati tapasztalatok, de több klinikai kutatás is alátámasztott már. Hatásosságát megerősítették a terhesség első harmadában fellépő hányinger, az utazás során jelentkező émelygés, sőt a túlzott alkoholfogyasztás után jelentkező másnaposság esetén is. A gyömbér előnye, hogy bármilyen készítmény formájában képes csökkenteni a hányingert: fogyaszthatjuk nyersen, teaként és kapszulázott formában is.



Apróbojtorján

gyógynövényeket érdemes választanunk. A cseranyagok megkötik a toxinok egy részét, emellett antibakteriális hatással is rendelkeznek.

Hatásukat fokozza, hogy kicsapják a fehérjéket, ezzel egy védőréteget képeznek a bél nyálkahártyáján, így csökkentve érzékenységét és a mérgeanyagok felszívódását. Jó választás az apróbojtorján (párlófű) és a réti palástfű is, emellett a szederlevél és a mezei sóska termése is használható. Szintén eredményesen alkalmazható a zöld tea levele is.



Gyömbér

Torokfájásra valók!

Hiába van meleg, gyakran tapasztalhatjuk, hogy a nyaralás alatt elkezd fájni a torkunk. Ennek kezelésére olyan gyógynövényeket kell választanunk,

amelyek bevonják és helyileg fertőtlenítik a gyulladt területet, egyúttal a köhögési ingert is csökkentik. Az egyik legjobb hatású a lándzsás útifű, amely a bevonóanyagok mellett antibakteriális anyagokat is tartalmaz, így megakadályozza a súlyosabb tünetek kialakulását. Nagyon hasonló hatású az orvosi tüdőfű is. Szintén jó választás lehet a bíbor kasvirág



Lándzsás útifű

is, amely mind ezeken felül általános immunerősítő hatással is rendelkezik.

Papp János
gyógynövény-alkalmazási
szakmérnök, fitoterapeuta

Az a fránya allergia!

A nyaralás alatt sokak életét megkeseríti az allergia, amelynek tüneteit nem más okozza, mint az immunrendszerünk fokozott működése valamilyen allergénnel szemben.

A cél tehát kettős: egyrészt érdemes lehetőleg távol tartanunk magunkat az allergén anyagtól, másrészt az immunrendszerünket is meg kell nyugtatnunk. Bármily meglepő, utóbbi az emésztőrendszerünknel kezdődik. A nyaraláskor elfogyasztott túl sok nehéz étel megterheli az emésztésünket és olyan baktériumok felszaporodásához vezet, amely az immunrendszerünket fokozott működésre készíti. Figyeljünk hát arra, hogy mit eszünk és már az allergiás tünetek megjelenésekor kezdjünk el diétázni. Csak kevés, könnyen emészthető ételt fogyasszunk! Segítsük helyreállítani a bélflóráinkat pre- és probiotikus készítményekkel. Prebiotikumként pityanggyökeret használhatunk, míg probiotikumként kefir, joghurtot, savanyú káposztát vagy kovászos uborkát.

Szintén jól jöhetnek a klinikailag is igazolt hatású allergiaellenes gyógynövények, mint a csalánlevél és a kurkumagyökér.

A hasmenést is kezelhetjük!

Hirtelen fellépő hasmenés esetén magas cseranyagtartalmú

HIRDETÉS


JAVALLAT
 GYÓGYNÖVÉNYKAPSZULÁK

**EZEKET IS VIDD MAGADDAL
A NYARALÁSRA!**



WEBÁRUHÁZ: JAVALLAT.HU

ÉRTÉKESÍTŐ ÜZLETEK A KÖZELBEN:

BUDAPEST XVII. KERÜLET

Kamilla Drogéria • X. utca 4. • Telefon: 06-70-204-4567
ReformFarm Biobolt • Kaszáló u. 47. • Tel.: 06-70-325-8261

BUDAPEST XVIII. KERÜLET

APOTÉKA Gyógynövénybolt • Üllői út 661. • Tel.: 06-70-268-9055
Fanni Fűvészbolt • Üllői út 444. • Telefon: 06-1-290-6257
JÓ ÉLET Biobolt • Nemes u 103. • Telefon: 06-1-408-1403

BUDAPEST XIX. KERÜLET

ApiFito Mézdiszkont • Piac üzletház • Tel.: 06-70-607-4444

ALBERTIRSA

Dédi Mama Gyógyszertár • Vasút u. 8. • Tel.: 06-20-438-3551

MONOR

Natura Bolt • Piac tér • Telefon: 06-20-424-3071

PÉCEL

Gyógynövénybolt • Rákos u. 18. • Telefon: 06-20-615-8075

TANMESE a leleményességről

Történt egyszer, hogy egy Mestertől, aki egy kis faluban járt, mantrát kért két gazda. A Mester azt mondta, hogy mielőtt megkapják a mantrájukat, ki kell állniuk egy próbát. Mindkettejüknek adott egy szem szójababot, és meghagyta nekik, hogy jól vigyázzanak rá, amíg vissza nem jön.

Az egyik gazda hazament, és skatulyába tette a babszemet. Gondosan le is zárta, mert úgy vélte, ez a legbiztonságosabb módja, hogy megőrizze a Mestertől kapott értékes ajándékot.

A másik imigyen okoskodott: – ki tudja, mikor jó vissza a Mester. Meglehet, hogy addigra rég elrothad vagy elkallódik a babszem. Elhatározta hát, hogy elülteti a szójababot. Hamarosan ki is bújtt egy hajtás, amit gondosan ápolt és öntözött, így az egy

maréknyi babot termett betakarításra.

Mivel a Mester még nem tért vissza, a földműves újra elültette a frissen szedett babszemeket, és a következő nyárra már egész zsáknyi szóját takarított be.

Amikor a Mester három év múltán végre ismét a faluba érkezett, a két gazda ismét mantráért folyamodott hozzá.

– Előbb adjátok vissza a babot, amit rátok bízam.

Az egyikük büszkén előkapta díszes dobozát, ám amikor kinyitotta, döbbenten látta, hogy csak egy döglött moly árválkodik benne. A pórul járt kártevő nyilván belemászott valahogy, felfalta a babszemet, aztán csakhamar kimúlt.

A másik gazda csak üldögélt szótlanul, és várakozott. – És hol van a bab, amit neked ad-

tam? – kérdezte a Mester. Azóta úgy megszorodott, hogy nem tudom idehozni, de ha volnál kegyes velem jönni, örömet megmutatnám – felelte az okos gazda. A terménytárolóhoz vezette a Mestert, ahol többmázsányi betakarított szója tornyosult.

Ez a földműves nagyon megörvendezettette a Mestert, és meg is kapta a mantrát. A másik

gazdának ellenben még sokat kellett várnia, és még többet tanulnia.

Ez a kis tanmese a rugalmas hozzáállásról, a bátorságról, és az önállóságról szól. Legyünk rugalmasak, ne hivatkozzunk megszokásokra, legyünk bátrak, lépjünk önállóan, cselekedjünk saját belátásunk szerint. Ez az út minden esetben gyümölcsöző. **VB**

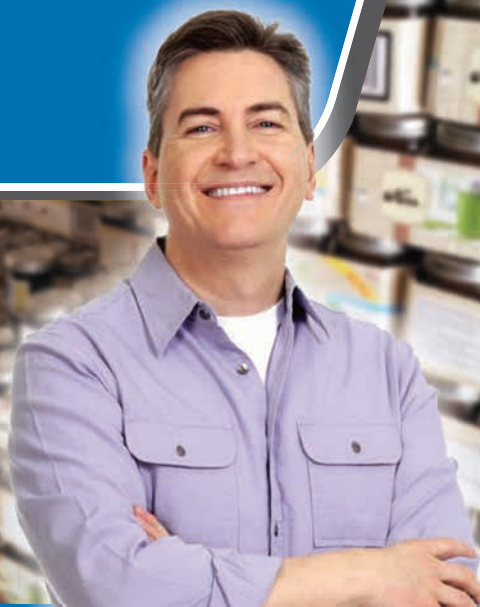
HIRDETÉS

**Vecsési
nagyüzemi konyha**
ALAPANYAGRAKTÁRBA
munkatársat keres!



**Jelentkezéseket
fényképes
önéletrajzzal várunk.**

karrier.city@gmail.com



GYÓGYNÖVÉNYEK és legendák

Az évszázadok óta ismert gyógynövényeket sok háztartásban használják különféle bajok gyógyítására, megelőzésére. Emellett misztikus jelentéseket is hordoznak. Íme egy csokorra való.

Mirtusz (Myrtus communis): szeretet

A görög mitológiában a mirtusz szent volt Aphrodité istennőnek, akinek neve a szerelemhez, a szépséghez és az érzéki örömhöz, valamint a Vénusz bolygóhoz kapcsolódott. Állítólag egyszer, amikor fürdeni indult a tengerbe egy mirtusz-bokorban rejtőzött el a kíváncsi tekintetek elől. Így vált ez az illatos, fehér virágú, örökzöld növény Aphrodité kedvencévé. Azóta is a szépség, a szerelem, a remény, a fiatalság, a hűség, az érintetlenség és az üdeség szimbóluma.

Hasonlóan a mirtusz Aphroditével való görög társuláshoz, a rómaiak is Vénusz istennőnek szentelték, és a mirtuszt az ő templomai köré ültették. A történet arról szól, hogy Vénusz az egyik papnőjét, akit Myrrh-nek hívtak, mirtusszá változtatta, hogy megvédje őt egy túl lelkes udvarlótól. Hazánkban menyasszonyi koszorúként terjedt el, a rozmaringból font koszorú helyett. Meglehetősen drága volt, így csak keveseknek adatott



meg a lehetőség, hogy mirtusz-koszorúban menjenek férjhez. A tengerpartokon, a sós levegőben érzi igazán jól magát, de hazánkban is sok kertben helyet kapott, úgy mint a leandert, érdemes a mirtuszt is fagymentes helyen teletetni.

Rozmaring (Rosemarinus officinalis): emlékezés

A rozmaringot körbeveszik a mítoszok, a varázslatok és a népi hagyományok. Egy spanyol történet szerint eredetileg a kék virágok fehérek voltak. Amikor a Szent család Egyiptomba menekült, Szűz Máriának el kellett bújni a katonák elől, ezért köpenyét egy rozmaringbokor fölé terítette, és mögé térdelt. Amikor a katonák elmentek mellette, a lány felállt, levette köpenyét a bokorról, és a virágok kékeké váltak tiszteletére. Egy másik magyarázat szerint a növény neve a remembrance, vagyis az emlékezés szóból ered, mert a rozmaring javítja az emlékezetet. Az ókori görög diákok talán épp ezért, rozmarinkoszorút tettek a fejükre az órákon. Kötelező kelléke volt a menyasszonyi csokrokhoz is. De éppúgy ültették sírokra is, mert ezzel jelképezték, hogy megőrzi emlékezetükben az elhunytakat. A jómódot jelképezte a középkorban. A kórházakban fertőtlenítésre használták. A házak elé a mai napig is ültetnek rozmaringot, mert a legenda szerint megvédi a lakókat az ártó szellemektől

tette, és mögé térdelt. Amikor a katonák elmentek mellette, a lány felállt, levette köpenyét a bokorról, és a virágok kékeké váltak tiszteletére. Egy másik magyarázat szerint a növény neve a remembrance, vagyis az emlékezés szóból ered, mert a rozmaring javítja az emlékezetet. Az ókori görög diákok talán épp ezért, rozmarinkoszorút tettek a fejükre az órákon. Kötelező kelléke volt a menyasszonyi csokrokhoz is. De éppúgy ültették sírokra is, mert ezzel jelképezték, hogy megőrzi emlékezetükben az elhunytakat. A jómódot jelképezte a középkorban. A kórházakban fertőtlenítésre használták. A házak elé a mai napig is ültetnek rozmaringot, mert a legenda szerint megvédi a lakókat az ártó szellemektől



HIRDETÉS



és bevonzza a jó szerencsét. Erzsébet királyné kedvelt italának – a magyar víznek – is fontos összetevője volt. Állítólag ennek köszönhetette, hogy idős korában is fiatalos és szép tudott maradni.

Levendula (Lavandula): odaadás

A levendula volt az egyik szent gyógynövény, amelyet a bibliai templomban használtak a szent lényeg előkészítéséhez.

Jóval azelőtt, hogy a világ dezodorokat és fürdősókat készített volna, a rómaiak levendulát használtak fürdővizükben; a szó a latin lāvából származik, „mosni”. A rómaiak voltak azok, akik bevezették ezt a növényt Nagy-Britanniába, és ettől kezdve a szerzetesek művelték kolostori kertjeikben. A viktoriánus korszakban a kis virágcsokrokat, úgynevezett beszélő csokrokat, a szeretet jeleként ajándékozták, olyan érzéseket fejeztek ki, amelyek nyilvánosan nem szólalhattak meg. Állítólag a levendula jellegzetes illata szerencsét hoz, és erős elkötelezettséget fejez ki. A levendulavirágok köztudottan tisztaságot, csendet, odaadó derűt, kegyelmet és nyugalmat szimbolizálnak. VB

LOKÁCIÓ
 HELYZETBE HOZZUK!

Kiadó: Régió Lapkiadó Kft. • Szerkesztő: Vladár Bea
Cím: Monor, Martinovics u. 18.

Felelős kiadó: Szekerka János ügyvezető

Hirdetésfelvétel: Horváth Szilvia, 06-70/319-4317,
horvath.szilvia@regiolapok.hu

www.regiolapkiado.hu E-mail: info@regiolapok.hu

Nyomtatás: Oláh Nyomdaipari Kft.

A kiadványban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget! A kiadványban szereplő akciós termékek és szolgáltatások árai a készlet erejéig érvényesek!

ÁCS-TETŐFEDŐ MUNKÁLATOK!

- Új tetőszerkezetek készítése
- Régi, öreg tetők felújítása, lécezés, fóliázás, szarufa-erősítés
- Lapos tetők és garázsok szigetelése GV nehézsímmal
- Munkálatainkra teljes körű garanciát vállalunk

Demeter Sándor – ács, tetőfedő
Tel.: 06-30/326-8727





ÁCS, ÁLLVÁNYOZÓ

- Tetőszerkezetek teljes cseréje és fedése
- Ereszcsatorna javítása, cseréje, takarítása
 - Zsindelyezés
 - Széldezkázás



Szakképzett mesterek!

Tel.: 06-30/290-3864

E-mail: miklosit4@gmail.com

KÉMÉNY-BÉLELÉS



Szerelt kémények kályhákhoz, kandallókhöz (alu- és rozsdamentes).

Gázkazánok

(turbós, kondenzációs)

kéményeinek kivitelezése.

Teljes körű ügyintézés.

Régi kémények felmarása, bélelése bontás nélkül.

Elek Gábor Tel.: 06-30/505-2636

Kiss Zoltán Tel.: 06-70/398-2871

Asztalos

Polónyi Ferenc:

06-30/397-2144

Monor, Szélmalom u. 42/A

vállalja konyhabútorok, szekrények, kisbútorok, irodabútorok, korlátok, stb. készítését.

Nyílászárók gyártását, építését, szaunaépítést, lambériázást.



FESTÉS, MÁZOLÁS, CSATORNAFESTÉS, LAMINÁLT PARKETTÁZÁS, SZŐNYEGEZÉS,

HOMLOKZATI-KÜLTÉRI HŐSZIGETELÉS, VIAKOLOROZÁS, BELSŐ SZÁRAZ ÉPÍTÉS (GIPSZKARTONOZÁS)

HIDEG-MELEG BURKOLÁS, NYÍLÁSZÁRÓCSERE.

Gál Attila • 06-20/274-6312

TETŐFEDÉS

- ▶ ÁCS, TETŐFEDŐ
- ▶ BÁDOGOSMUNKÁK
- ▶ ZSINDELYEZÉS
- ▶ BEÁZÁSELHÁRÍTÁS
- ▶ ELŐTETŐK
- ▶ FILAGÓRIÁK
- ▶ KOCSIBEÁLLÓK KÉSZÍTÉSE
- ▶ LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS



Demeter Krisztián

06-20/421-2355

HERENDI TAMÁS zárszerelő

AJTÓNYITÁS, ZÁRJAVÍTÁS, ZÁRCERE, BIZTONSÁGI ZÁRAK

Nem nyílik az ajtó? **Gyors és precíz ajtónyitások.**

Zárcsere műanyag és kőzet ajtóknál.

Előzze meg a betörést!

Törés- és másolásvédelem,

erősített zárbetétek beszerelése.

Speciális biztonsági zárok felszerelése.

Hívjon bizalommal:

06-30/489-5334

FAKIVÁGÁST, GALLYAZÁST
VÁLLALUNK ALPINTECHNIKÁVAL
AKAR ELSZÁLLÍTASSAL IS.



FÜKASZÁLÁST
VÁLLALOK RÖVID
HATÁRIDŐVEL!

HÍVJON MOST!

Tel.: 06-30-218-7023

SZOBAFESTÉS – MÁZOLÁS – TAPÉTÁZÁS

20 éves
szakmai gyakorlattal vállalkozunk
számlaképesen
lakásfelújítást • festést • mázolást
tapétázást • gipszkartonozást
burkolást

Laminált parketta
dryvit szigetelés • dekor elemek

Keressen bizalommal!

Demeter Sándor +36-30/326-8727



ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

- zsindelyezés
- széldezkázás
- szegőelemek cseréje
- beázások javítása
- ereszcsatorna javítása, cseréje, takarítása
- tetőszerkezet teljes cseréje és fedése

Alpin-technikával.
Kedvező árak!

06-30/919-4694

**SAKKÉPZETT
MESTEREK**



**Tartsd nálunk
szülinapod,
ballagásod, családi vagy
céges összejöveteleid!**

**Bérelhető
rendezvény-
terem
különleges
hang- és
fénytechnikával
Monor
központjában.**

**Elérhetőség:
+36-20/389-8259**

KÁRPITOS

Cégünk vállalja antik és modern bútorok
áthúzását, javítását, bútorvédőhuzat,
ajtókárpit és minden kárpitozással
kapcsolatos munka elvégzését.

Bő szövetválasztékkal, rövid határidővel,
Tel.: 06-30/576-3456 reális árakkal várjuk megrendelőink
jelentkezését.

E-mail: csordaskarpitos@gmail.com • Web: www.csordaskarpit.hu

AKCIÓS TÜZELŐ! HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSSAL!

<https://ronkhasitokft.webnode.hu>

Akác: 2900 Ft/q kugliban

Vegyes: 2700 Ft/q + 200 Ft hasítás

06-70/605-4678

A némediszőlői telephelyen hitelesített hídmérleg
ellenőrizheti a mennyiséget.



EUTR szám: AA5932559

**Műszaki vizsga, eredetiségvizsgálat
és műszaki vizsgára való felkészítés**

- klímátöltés
- gumiszerelés,
javítás, centrírozás
- gépjármű-
diagnosztika
- időszakos karbantartás
- futóműállítás



MÉHÉSZ JÁNOS Kft. 2200 Monor, József A. utca 108/38. (Gomba felé vezető út)
Telefon: 06-29/416-123 • www.muszakivizsga-monor.hu

Bali Taxi

**Monoron ez valóban
a legolcsóbb!**

70/3-595-595

HÍVJANAK BIZALOMMAL A HÉT BÁRMELY NAPJÁN!

Állunk rendelkezésre Monor, Gomba, Bénye, Üllő, Péteri, Vasad,
Csévharaszt, Gyömrő, Maglód, Reptéri transzfer.
Orvosi szakrendelő. Kórházi intézmény.



Fizetési lehetőség • Facebook elérhetőség **Bali-Taxi Plusz**

**Eladó ingatlanokat
keresünk meglévő**

készpénzes ügyfeleink részére

**a Dél-Pest megyei és Budapesten,
a Dél-pesti régióban**

Kossuth téri Piac Üzletház • Bp., 1191 Kossuth tér 1. I. em.



Tel.: 06-70-935-5181

Ha számít az ár, az ingatlanpiaci vár!

ÜVEGES és képkeretező

Ivánszki Zoltán
Monor, Katona J. u. 37.
www.kego.hu

Indulás előtt hívjon!
06-30/214-7167,
06-29/415-874



Törött üvegét javíttassa nálunk!

Biztosítók által elfogadott számlát adunk.
Hőszigetelt üvegek.

**Megrendelőinket telefonon előre egyeztetett időpontban várjuk
a várakozás elkerülése érdekében.**

Rendelésfelvétel telefonon is!